



8月こんだてのおしらせ

令和3年度



二戸市学校給食センター

給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中
		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】			
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
19日(木)	主食 ゆかりごはん 主菜 千草焼 副菜 カリボリアえ 汁物 なすと厚揚げのみそ汁 デザート アセロラミルクゼリー 飲み物 牛乳	たまご、とりにく	チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	こめ、砂糖 砂糖	油	毎月19日は食育の日 2学期の給食が始まります。今日はカミカミ給食です。よくかんで食べよう！	608 769 魚類 芋類
20日(金)	主食 麦ごはん 主菜 春巻き 副菜 二戸産さくらげの卵炒め 汁物 あさりともずくのスープ 飲み物 牛乳	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ	こめ、麦 春雨、砂糖、小麦粉	油	さくらげは、金田一で作られています。夏から秋にハウスの中の温度で育ちます。高温多湿を好むので、水やりは欠かせません。	624 832 乳製品 果物
23日(月)	主食 わかめごはん 主菜 ビーマンの肉づめ 副菜 いんげんのごまあえ 汁物 じゃがいものみそ汁 デザート いよかんゼリー 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく	わかめ	ピーマン	たまねぎ、キャベツ	こめ パン粉、でん粉		夏野菜① ピーマンは今が旬の夏野菜です。23日は、岩手県産のピーマンを使用した肉づめです。 きゅうりやトマト、ナスなどの夏野菜は水分が多いので、体に水分を補ったり、ほてった体を冷やしてくれる働きがあるので夏バテの予防になります。	609 748 小魚 種実類
24日(火)	主食 いなきびごはん 主菜 さばの照り煮 副菜 じゃがいものそぼろ煮 汁物 めかぶのみそ汁 デザート (中学校)カルシウムウエハース 飲み物 牛乳	さば		にんじん	たまねぎ、こんにやく 生しいたけ、グリーンピース	こめ、いなきび 砂糖	油		629 852 卵 緑黄色野菜
25日(水)	主食 ナン 主菜 短角牛入りウインナー 汁物 夏野菜スープカレー デザート 二戸産ブルーベリーのヨーグルトあえ 飲み物 牛乳	ぶたにく、ぎゅうにく		かぼちゃ、にんじん トマト、ピーマン	たまねぎ、なす、ズッキーニ にんにく、しょうが みかん、りんご	ナン 砂糖	油	毎月25日は二戸食の日 二戸短角牛を使った「ウインナー」が初登場します。1人2本です。	665 808 きのこ類 豆製品
26日(木)	主食 ごはん 主菜 白身魚フライ 副菜 なすのみそ炒め 汁物 夕顔のすまし汁 デザート ラムネゼリー 飲み物 牛乳	たら		にんじん、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	こめ パン粉、でん粉	油	夏野菜② ゆうがおは、ウリ科の植物で大きな実がなります。煮ると、とろとろやわらかな食感が特徴です。細長い帯状において加工すると、「かんぴょう」に変身します！	658 853 乳製品 海そう
27日(金)	主食 麦ごはん 主菜 肉団子 副菜 冷麺風サラダ 汁物 ワンタンスープ 飲み物 牛乳	とりにく		たまねぎ	きゅうり、キャベツ、もやし キャベツ、たまねぎ、しょうが 生しいたけ、ねぎ	こめ、麦 砂糖	油	←ゆがおは60cm~80cm おもさは6kg~7kgになるよ！ 肉団子 1人2個です。	608 749 豆製品 果物
30日(月)	主食 ごはん 主菜 イカメンチカツ 副菜 海草サラダ 汁物 あさりのみそ汁 デザート 冷凍みかん 飲み物 牛乳	すり身(たら)、いか		にんじん	もやし、きゅうり	こめ パン粉、小麦粉、でん粉	油	8月25日~31日は「野菜の日」 8月は、二戸市の野菜がたくさん登場しました。暑い中、一生懸命育ててくれた生産者の皆さんに感謝です。	604 765 卵 緑黄色野菜
31日(火)	主食 麦ごはん 主菜 牛焼肉サラダ丼 副菜 ブロッコリーのごまあえ 汁物 夏野菜たっぷりみそ汁 飲み物 牛乳	ぎゅうにく	くきわかめ	にんじん、パプリカ	たまねぎ、もやし、ねぎ にんにく、しょうが	こめ、麦 砂糖	油		692 881 魚類 きのこ類

夏バテ対策にオススメの食べ物

暑さが続いているですが、夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足があげられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ねぎ、にんにく、たまねぎ

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

オクラ、モロヘイヤ

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

梅干し、かんきつ類、お酢

夏の旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

トマト、きゅうり、ピーマン、なす、もやし

今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、たるさわみそぎょく(いなぎび)、とりにくぎゅうにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ゆうがお、パプリカ、だいこん、なましいたけ、なす

二戸市産の夏野菜も豊富な種類が登場します！

学校給食は皆様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。